

TÍTULO: CONSIDERAÇÕES SOBRE O
TRABALHO NOTURNO

AUTOR: LUIZ ANTÔNIO MACHADO BANKS
DOS SANTOS

Psicólogo da Representação Regional da
Baixada Santista.

SITUAÇÃO ATUAL

Nos países industrializados, o número de pessoas que trabalham à noite vem apresentando tendência a aumentar de forma acelerada, no último decênio. Tem duplicado nos últimos vinte anos e, segundo alguns países, representa entre 8 e 15% da população ativa. Em meio a esta situação, tem crescido o número de pessoas incapacitadas para este tipo de trabalho, levando-se em consideração a dificuldade de remanejamento dentro da mesma empresa, com remuneração equivalente, e ainda a insuficiente proporção de postos de trabalho diurno.

Os problemas de saúde decorrentes do trabalho noturno são o motivo de preocupação, bem como as dificuldades que esse tipo de trabalho cria na vida profissional, privada e social. É fato que as vantagens econômicas concedidas para compensar os prejuízos causados à saúde e os transtornos que provoca na vida familiar e social são inadequados, pois não aliviam as exigências do trabalho noturno, influenciando inconvenientemente nas atitudes e decisões, e criando situações que dificultam a busca de soluções.

Nos países em vias de industrialização, observa-se em

ritmo mais rápido essas mudanças, tornando o problema mais grave por dois motivos: porque o processo de transformação das sociedades se faz agora em tempo menor e torna mais difíceis as previsões e adaptações, aumentando a grandeza das conseqüências; e porque essa evolução, que modificará consideravelmente a vida e a cultura tradicional, se fará sobre um grande número de homens, e ainda maior de mulheres, o que demanda que se preste mais atenção às conseqüências do trabalho noturno para a família e a sociedade.

Sem dúvida, não somente se tornam mais graves os problemas, e se tem tomado maior consciência deles, como também têm progredido os conhecimentos teóricos e práticos necessários para sua solução: conhecimentos gerais acerca do sono, da psicofisiologia dos ritmos biológicos humanos e com provações relativas às conseqüências práticas do trabalho noturno, sua patologia e suas repercussões para a família e a sociedade.

Os trabalhadores e suas famílias têm começado a manifestar certas resistências ante os inconvenientes do trabalho noturno, e os problemas com que se confrontam o indivíduo e a empresa estão se transformando em problemas sociais. Dado o número de famílias e trabalhadores afetados, convém, em geral, que as soluções sejam sociais e institucionais.

DEFINIÇÃO: CONCEITUAÇÃO DE TRABALHO NOTURNO

A expressão trabalho noturno simboliza uma terminologia que é abrangida pelo conceito de trabalho em turnos; no entanto, cobre um arranjo específico na organização do trabalho, conforme TAYLOR (9). SERGEAN distingue o trabalho em turnos ("shift work", em inglês) da seguinte forma: o pri-

meiro significa um arranjo com uma escala de serviços, na qual cada homem escolhe um turno com diferentes períodos de atividades; e o segundo exprime um arranjo permanente e fixo, no qual os mesmos homens trabalham sempre à noite.

Na legislação brasileira, trabalho noturno é aquele realizado entre 22h e 5h do dia seguinte (art.37 § 2º da lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943 - Consolidação das Leis do Trabalho).

A hora noturna de trabalho tem a duração de 52 minutos (art.73 § 1º), com sua remuneração acrescida de 20% sobre a hora diurna, independente da existência ou não de revezamento no trabalho (segundo a derrogação do art. 73 da CLT pelo art.157, item III da Consolidação de 18/09/1946).

Em relação às horas de trabalho noturno e ao adicional pago por estas, a legislação brasileira difere da de outros países da América do Sul e Europa, tendo o horário noturno maior duração em 5 desses países (ver Tabela 1).

Com base em pequeno levantamento feito entre países da América Latina e um país da Europa, excetuando o Peru, todos os demais países consideram maior o intervalo de tempo para pagamento do adicional noturno (Fischer) (3).

Em relação ao trabalho em turnos da mulher, especificamente no período noturno, o artigo 379 da CLT o proíbe; a exceção se faz para as seguintes atividades:

- a) empresas de telefonia, radiotelefonía ou radiotelegrafia;
- b) serviços de saúde e bem-estar;
- c) casas de diversões, hotéis, restaurantes, bares e estabelecimentos congêneres;
- d) estabelecimentos de ensino;

- e) cargos técnicos de confiança, ou postos de direção, gerência, assessoramento;
- f) industrialização de produtos perecíveis;
- g) nos estabelecimentos bancários (segundo Decreto Lei nº546 de 18/4/69);
- h) em serviços de processamento de dados para computação eletrônica;
- i) indústrias de manufaturados de couro que mantenham contratos de exportação, autorizados por órgãos competentes.
- j) em casos de força maior, entendidos como: todo acontecimento inevitável, em relação à vontade do empregador, para a realização do qual este não concorre direta ou indiretamente (art.50)

Nos itens "f" e "g", há necessidade de concordância prévia do empregado, de realização de exame médico e de comunicação à autoridade regional do trabalho, até 48hs depois de iniciado o trabalho noturno (§ único - art.379). O horário de trabalho da mulher não pode ser prorrogado sem que haja autorização médica oficial constante de sua carteira de trabalho (art. 375)

Quanto aos menores, o artigo 404 proíbe ao menor de 18 anos o trabalho noturno, isto é, aquele que for executado entre 22h e 5h . "Os problemas da legislação relativos ao trabalho e à proteção da saúde são inseparáveis. O trabalho representa uma condição obrigatória para a manutenção da vida e pode ser alcançado somente pelo uso da força de trabalho com um determinado nível de saúde".

A fim de solucionar esses problemas, alguns autores propõem uma estreita colaboração entre os órgãos internacionais e nacionais de trabalho e da saúde pública.

TABELA 1 HORÁRIO E ADICIONAL NOTURNO EM ALGUNS PAÍSES		
PAÍSES	HORÁRIO DO TRABALHO NOTURNO	ADICIONAL DO TRABALHO NOTURNO
Brasil	22h às 5h	20%
Bolívia	20h às 6h	25 a 50%
Colômbia	18h às 6h	35%
Equador	19h às 6h	25%
Peru	22h às 5h	Estipulado p/acordo
Venezuela	19h às 5h	20%
Alem. Ocidental	22h às 6h	10%

FONTE: O uso de turnos de trabalho e legislação econômica. (10).

RAZÕES DETERMINANTES DO TRABALHO NOTURNO

Toda dissociação dos fatores técnicos, econômicos, sociais e de organização que dão origem ao trabalho noturno, a fim de analisá-los, deve ser necessariamente artificial. Na realidade, esses fatores são interdependentes e variam no tempo segundo as circunstâncias. Por exemplo, a automação de um processo de produção pode reduzir a mão-de-obra que deve trabalhar nele durante as horas da noite, mas, ao mesmo tempo, requer imperativamente que se trabalhe de forma ininterrupta em certos setores onde esse processo recebe incentivos ou em outros que fabricam produtos, com a consequência de que haverá trabalho à noite.

Não há dúvida de que esses fatores podem ser de ordem puramente econômica, como maximizar a rentabilidade ou benefícios, mas podem ser também de ordem social, como a conveniência de se criar o máximo de volume de emprego que permita a capacidade instalada, incrementar a produtividade das inversões destinadas a promover a economia nacional ou produzir

artigos indispensáveis ou necessários para a população.

Em certas circunstâncias, entre esses fatores podem figurar também o interesse nacional ou a defesa do país.

A existência do trabalho noturno possivelmente remonta aos primórdios das civilizações, quando foi instituída a divisão de trabalho entre os membros das sociedades. RAMAZZINI, em sua obra editada em 1700, mencionava o problema dos padeiros que trabalhavam à noite: "... os padeiros são, geralmente, artífices noturnos; quando outros artesãos terminam a tarefa diária e se entregam a um sono reparador de suas fatigadas forças, eles trabalham de noite e dormem quase o dia todo".

Inúmeras são as causas que obrigam à continuidade do trabalho por um número maior de horas, além daquelas realizadas no período diurno de 8 horas de trabalho.

Em muitas pesquisas, os autores são praticamente unânimes em apontar as necessidades econômicas, técnicas e sociais para a instituição do trabalho em turnos e do trabalho noturno.

AS PRINCIPAIS RAZÕES TÉCNICAS

Em muitos processos industriais, fazem-se necessárias 24 horas de operações contínuas, devido à natureza tecnológica envolvida nestas. É o caso da indústria vidreira, siderúrgica, fundições de metais, refino de petróleo, indústrias petroquímicas e químicas em geral, fábricas de papel e de cimento, entre outras.

Existem operações que, por si mesmas, não são contínuas ,

mas dependem de outras que necessariamente o são. Tome-se co mo exemplo a fabricação de certos tipos de aço. A produção destes depende de fundição de ferro em alto-forno, operação esta necessariamente contínua por 24 horas.

PRINCIPAIS RAZÕES ECONÔMICAS E SOCIAIS

O custo crescente da maquinaria requer, muitas vezes, a sua utilização durante 24 horas, para tornar a produção economicamente vantajosa, em especial quando a amortização do capital deve ser rápida.

ROGERS (7) resume numa palavra a razão para a existênciado trabalho noturno: "o dinheiro".

Na indústria automobilística, é estimado em 60 a 70% o número de máquinas que se tornam obsoletas antes que estejam estragadas pelo uso. A rápida amortização, citada neste caso, é necessária, pois a "vida" comercial de um dado modelo de automóvel está se tornando cada vez menor.

O Conselho de Desenvolvimento Industrial do Brasil, com sua resolução nº 23(10), estimula o uso intensivo dos equipamentos industriais das empresas têxteis, permitindo que elas gozem de incentivos fiscais e financeiros, quando se utilizarem mais ativamente de seu equipamento. Os serviços públicos ou privados, tais como: serviços de eletricidade, gás, telefone, bombeiros, polícia, clínicas, hospitais e transportes públicos (terrestres, aéreos e marítimos) são necessários 24 horas por dia, nos 365 dias do ano. Nenhuma sociedade em sã consciência pode permitir-se passar um único dia sem esses serviços.

O aumento da utilização da capacidade industrial permite

um grande incremento do trabalho em turnos, com o aumento do número de trabalhadores empregados (LAVILLE) (5), e esse aumento toma parte importante no crescimento econômico dos países, principalmente naqueles em estágios iniciais de industrialização, eliminando o desemprego (KABAJ) (4) ou reduzindo-o (MAURICE) (6).

Nos países industrializados, a expansão do trabalho em turnos não tem o mesmo caráter que nos países em desenvolvimento, pois a melhoria das condições de trabalho seria, de certa forma, incompatível com certos horários de trabalho noturno, (SLOANE) (8) havendo ainda, nesses países, uma crescente tendência para a redução das horas de trabalho semanal.

CARPENTIER e CAZAMIAN (1) recomendam que o trabalho noturno seja banido, se instituído somente por considerações econômicas; sugerem que sejam envidados esforços no sentido de minimizar os efeitos danosos, para o trabalhador, de operações ou prestação de serviços contínuos.

RITMOS BIOLÓGICOS E A SUA IMPORTÂNCIA NO TRABALHO NOTURNO

Os comentários que seguem, baseados nos aspectos fisiológicos, psicológicos e patológicos do trabalho noturno, devem completar-se com os aspectos sócio-familiares do problema.

Todos os órgãos da vida de relação (músculos, sistema nervoso central, órgãos sensoriais, etc.) podem fatigar-se, isto é, depois de funcionar certo tempo, estão obrigados a suspender transitoriamente sua atividade para reconstituir suas reservas energéticas. O trabalho, exemplo típico da relação entre o homem e seu meio natural, técnico e social, origina o fenômeno da fadiga e exige a alternância com o descanso.

Mas o organismo humano está sujeito a ritmos biológicos circadianos, cuja consequência geral é ativá-lo durante o dia e desativá-lo durante a noite. Especialmente os ritmos de certos centros cerebrais (formação reticular e hipotálamo) provocam a alternância da vigília diurna que orienta a atividade, e particularmente o trabalho, com o sono noturno, que repara a fadiga que a vigília ocasiona.

No trabalhador diurno, existe uma coincidência de fases entre a ativação biológica e o horário de trabalho, e entre a desativação cerebral e o sono. Ao contrário, o trabalhador noturno suporta uma oposição de fase de ambos os casos, pois deve trabalhar em estado de desativação noturna, o que o obriga a realizar um esforço suplementar para executar a mesma tarefa, e dormir no estado de ativação diurna, o que diminui a qualidade do sono e seu poder reparador.

A combinação destas duas circunstâncias explica a fadiga excessiva e as enfermidades derivadas que se observam no pessoal noturno.

O excesso de fadiga reflete-se na deterioração de certos índices fisiológicos, psicológicos e eletroencefalográficos, na diminuição do rendimento profissional e no aumento da gravidade dos acidentes do trabalho.

O trabalho noturno fixo ou alternado pode gerar, quando a fadiga excessiva se faz crônica e a sobrecarga (esgotamento) do hipotálamo chega a ser permanente, uma enfermidade psicossomática que se expressa por uma síndrome neurótica ou por úlcera do aparelho digestivo.

Além disso, quando o trabalho é alternado, pode ocasionar transtornos digestivos capazes de evoluir independentemente

ou de combinar-se com a enfermidade psicossomática (ver figura 1).

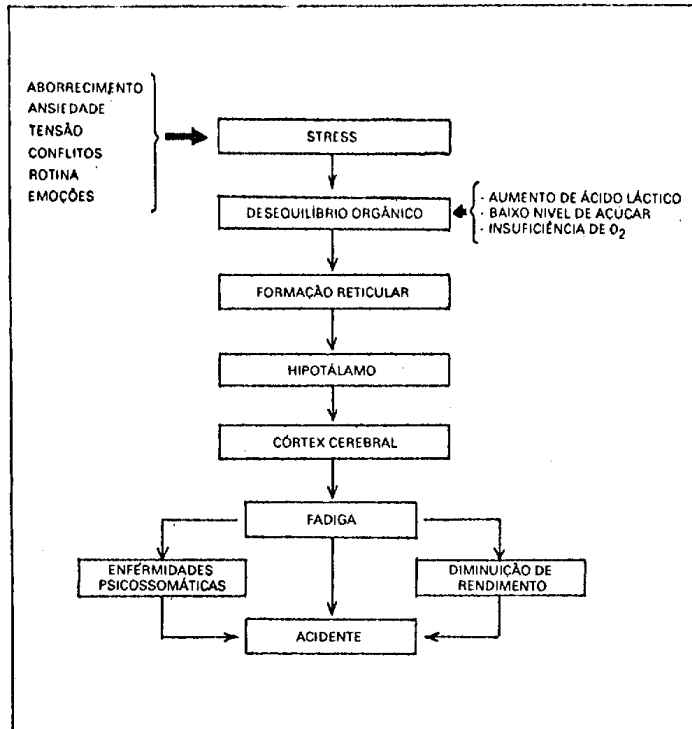


Figura 1.

A idade e a antiguidade no trabalho noturno constituem fatores agravantes. Sem dúvida, o debilitamento psicofisiológico próprio do envelhecimento faz com que as exigências do trabalho noturno sejam mais difíceis de suportar e, ao mesmo tempo, reduz o poder reparador do sono diurno. Em paralelo, a frequência dos transtornos patológicos aumenta com a antiguidade no trabalho noturno, de modo que, em vez de produzir-se um hábito, se vai criando progressivamente uma intolerância a esse tipo de trabalho, que, finalmente, deve ser

abandonado aos quarenta ou cinquenta anos de idade, na maior parte dos casos.

Do ponto de vista do trabalho noturno, o sexo é indiferente, não se justificando uma proteção especial da mão-de-obra feminina, com exceção da proteção à maternidade.

Com base nos ritmos biológicos, a conclusão geral é que o trabalho noturno em todas as suas formas é mais fatigante e pode trazer prejuízos para a saúde dos trabalhadores, de modo que, do ponto de vista médico e psicológico, estaria justificada sua proibição de maneira geral. Quando for inevitável fazer exceções à regra, como nos casos das indústrias que devem funcionar ininterruptamente e dos serviços de utilidade pública que devem prestar-se de forma permanente, seria conveniente reduzir a duração deste trabalho, se bem que a eficácia desta medida deve ser demonstrada mediante experimentos.

EFEITOS SOBRE A VIDA FAMILIAR, SOCIAL E PROFISSIONAL

Uma das principais acusações que os estudiosos fazem contra o trabalho noturno é que perturba a vida familiar e social. Mas os problemas não param aí, pois, a perturbação se estende à vida profissional e ainda, à organização da cidade, que os horários noturnos de trabalho tornam mais complexa.

As diferenças entre os horários do trabalhador e de sua família desorganizam a vida doméstica cotidiana. Uma pessoa que trabalha de noite de forma fixa ou alternada se vê obrigada:

- a) submeter-se aos costumes de sua família, interrompendo mesmo seu sono diurno para almoçar; ou

- b) submeter sua família a seu próprio horário, o que, às vezes, é impossível quando esta não é numerosa e especialmente se sua esposa não trabalha fora de casa; ou
- c) seguir um ritmo parcialmente independente de sua família.

Em qualquer destes casos, surgem dificuldades no preparo e organização da alimentação, nas atividades domésticas, no cuidado com os filhos, dificuldades que variam segundo os turnos de trabalho, quando são alternados.

As esposas de trabalhadores, entrevistadas, declararam que consideravam o trabalho de seu cônjuge em turnos rotativos como uma carga, pela contínua mudança das horas de refeições.

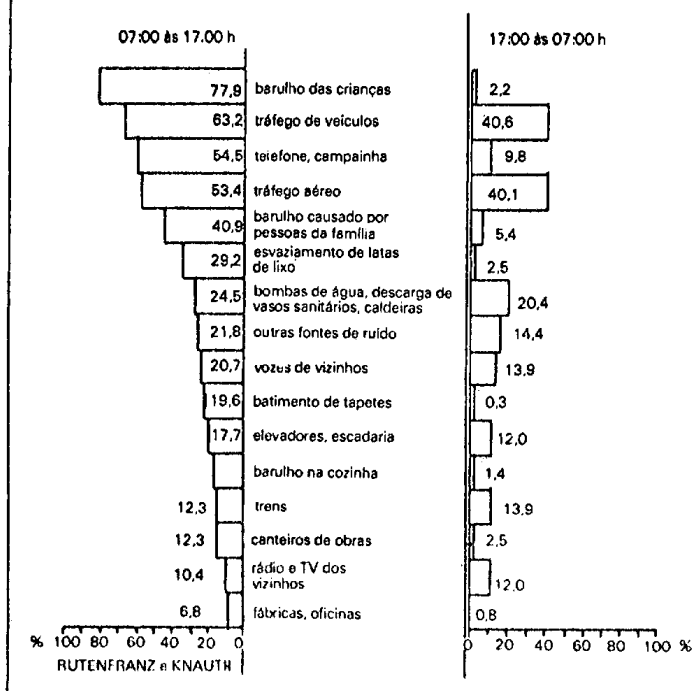
As atividades dos outros membros da família dificultam o sono diurno do trabalhador, e a necessidade de respeitar seu repouso é sentida por aqueles como uma restrição de sua liberdade.

O trabalho noturno alternado permite organizar de diversas maneiras a vida familiar, e a influência que exerce nesta é muito variada. Segundo uma pesquisa de Chazalotte (1973) (2), 33% dos entrevistados pensam que esse tipo de trabalho tem vantagens, 43% que produz inconvenientes, e 24% que tem aspectos favoráveis e desfavoráveis.

Os inconvenientes que se mencionaram com maior frequência foram o breve tempo passado em família (38%), os ruídos em casa enquanto se dorme de dia (27%) e a irregularidade do ritmo de vida (28%) (Tabela 2).

TABELA 2

FONTES DE RUÍDO QUE INCOMODAM DURANTE O SONO



As vantagens parecem consistir em uma maior facilidade em ter vida em comum: repartir as tarefas, realizar atividades

conjuntamente e ter oportunidade para conversar; as crianças também encontram vantagens: o pai está presente por mais tempo e pode revesar com a mãe para lhes fazer companhia.

O estudo das conseqüências psicológicas do trabalho noturno tem revelado resultados interessantes com relação aos papéis desempenhados na família, o de marido e pai.

Quanto maior é a dificuldade encontrada pelo trabalhador em conciliar sua vida profissional com os papéis que deve assumir na vida privada, tanto maior é o prejuízo que suporta seu estado psíquico: sua ansiedade aumenta, entra em conflito consigo mesmo e sua auto-estima diminui.

O ambiente familiar exerce, ao que parece, uma influência decisiva, ainda não explicada até agora, sobre a capacidade psíquica para suportar as conseqüências psicossociais do trabalho. Parece que uma atitude compreensiva de sua mulher aumenta a tolerância psíquica do trabalhador, que diminui quando a "descompensação" deste aumenta em função de atitudes pouco conciliadoras daquela.

Várias pesquisas têm revelado que o trabalhador noturno experimenta uma sensação de descontentamento e isolamento, que alguns têm qualificado de verdadeira "morte social". Esta sensação se deve à diferença entre os horários do trabalhador noturno e de outros trabalhadores, ou seja, uma falta de sincronia do tempo livre, que se agrava quando se cumprem turnos rotativos (ver Figura 2).

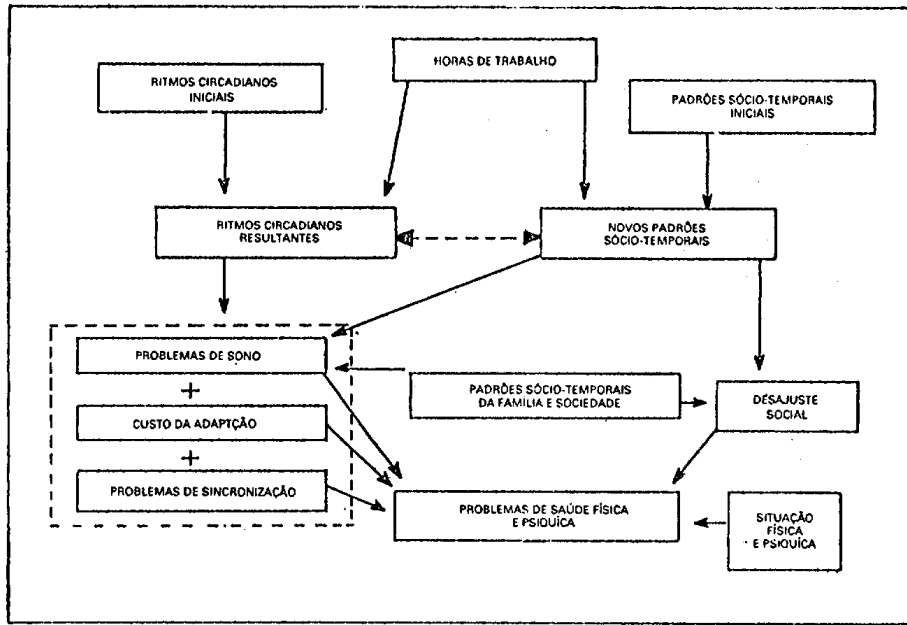


Figura 2. Representação esquemática das relações entre as variáveis envolvidas na adaptação ao trabalho em turnos.
Fonte: Fröberg & Åkerstedt.

CONCLUSÕES

1. O trabalho noturno envolve uma complexa rede de variáveis psico-fisiosociológicas, que tornam praticamente

impossível a adoção de um modelo único para resolver os problemas.

2. A regulamentação atual do trabalho noturno implica uma discriminação baseada no sexo, em matéria de escolha de emprego e de se fazer carreira.

Uma proteção especial à mulher, com respeito a certas condições gerais de trabalho, justifica-se por sua função maternal, mas os prejuízos e inconvenientes do trabalho noturno afetam por igual ao homem e à mulher. Por isso, toda proteção destinada unicamente a esta é insuficiente e constitui outra discriminação na esfera laboral. A regulamentação do trabalho noturno não deveria fazer distinção por motivo de se xo.

3. Como atualmente não parece existir forma alguma de organização do trabalho noturno capaz de eliminar sua nocividade, a prevenção das perturbações que causa na saúde do trabalhador e na vida familiar e social exige, em primeiro lugar, que todo o pessoal, tanto masculino como feminino, que trabalha à noite se reduza ao mínimo indispensável e, segundo, que, no caso de razões poderosas justificarem o trabalho noturno, sua duração seja estritamente limitada.

4. As tendências modernas fazem visualizar um crescente aumento de serviços e operações realizadas fora dos horários diurnos habituais. A demanda de mão-de-obra para estas operações deve obedecer a certos critérios de seleção médica e ps i col ô g i c a, pois nem todos conseguirão adaptar-se às mudanças de horários de trabalho, sono, alimentação, lazer, etc.

5. Estes critérios devem, de preferência, contra-ind i c a r i n d i v i d u o s com histórias progressas de distúrbios n e r v o s,

digestivos, problemas de insônia e portadores de doenças crônicas, como diabetes, epilepsia, entre outras.

6. O estudo dos ciclos biológicos tem mostrado que a adaptação a novos regimes de sono-atividade geralmente não é completada, senão quando já passados muitos dias, normalmente, mais de uma semana. Tais ritmos podem voltar a seu padrão diurno já no primeiro dia de folga, o que torna inútil o estabelecimento de ciclos longos de rotação, para que haja "adaptação" gradual do organismo a tais mudanças dos horários de trabalho.

7. Dada a estreita relação existente entre a vida social e familiar e a satisfação no trabalho, cada vez mais, os sistemas de organização dos horários de trabalho tendem a preferir curtos ciclos de rotação, com freqüentes mudanças dos turnos a cada 2 ou 3 dias. Tal iniciativa, além de diminuir os débitos de sono noturno, ainda estimulam as relações sócio-familiares. Deve ser concedida aos trabalhadores maior flexibilidade em seus horários de trabalho, de forma que estes possam ajustar suas preferências individuais a suas necessidades.

8. Todos os esforços, nos planos médico, psicossocial e administrativo, devem ser envidados no sentido de permitir ao trabalhador noturno manter elevado padrão de saúde física e mental, a fim de que ele possa, por um lado, desenvolver sua tarefa com altos níveis de satisfação e qualidade e, por outro lado, viver com dignidade.

Referências Bibliográficas

1. CARPENTIER, J. & CAZAMIAN, P. - El trabajo noturno, sus efectos sobre la salud y el bienestar del trabajador. O.I.T. GINEBRA, 1977.
2. CHAZALETTE, A - Une étude sur les consequences du travail en équipes alternantes et leurs facteurs explicatifs. (Iyon, groupe de sociologie urbaine), 1973.
3. FISCHER, Marina Frida - Trabalhos em Turnos: alguns aspectos econômicos, médicos e sociais. Dissertação de Mestrado. Fac. Saúde Pública - USP - 1980.
4. KABAJ, M. - Shift work and employment expansion: towards an optimum pattern. Int. Labour Rev., 98: 245-275, 1968.
5. LAVILLE, A - Tempo e Trabalho. In. - Ergonomia. São Paulo. E.P.V./EDVSP, 1977. p. 79-87.
6. MAURICE, M. - Shift work-economics advantages and social costs. Geneva, International Labour Office, 1975.
7. ROGERS, P.H. Shift work, how acceptable is it? Work and People, 2: 20-26, 1976.
8. SLOANE, P.J. - Economic aspects of shift and night work in industrialised market economies. Int. Labour Rev., 117: 129-142, 1978.
9. TAYLOR, P.J. - Economic aspects of shift and social factor. Trans. Soc. Occup. Med., 20: 127-132, 1970.

10. O uso de turnos de trabalho e legislação econômica. Conj. Econ. 30:100-103, 1976.

Palestra proferida no 3º CONSEG em Santos - jun/82 e publicada na Revista FUNDACENTRO, Seção Técnica, em setembro, 1982.

Para distribuição interna e restrita aos profissionais da Área de Saúde das Empresas do Setor de Energia Elétrica. Projeto 23 - GRIDIS.